

**МБОУ «Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Ивнянского района
Белгородской области**

**Занятие по внеурочной деятельности в 1 классе
Разговор о правильном питании**

На тему: «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкуснее?»

Подготовила:
Петракова Елена Николаевна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

2016 год

Тема: «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкуснее?»

Цель: создать условия для формирования у обучающихся ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни и питанию, приобретению познаний об основных условиях и способах укрепления здоровья;

Задачи:

Образовательный аспект

расширить представление о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона, об ассортименте каш и их свойствах;

сформировать представление о том, из каких круп можно сварить кашу, о добавках для каш.

Развивающий аспект

содействовать развитию речевой деятельности; создать условия для проявления познавательной активности; помочь учащимся осознать ценность совместной деятельности; развивать умение анализировать, классифицировать, внимание, память, эмоции, речь, обогащать словарный запас учащихся.

Воспитывающий аспект

воспитывать искренность и открытость, доброту и естественность поведения, культуру устной речи учащихся.

Оборудование: презентация «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкуснее», приложение 1- 7

Форма организации познавательной деятельности: работа группами, работа парами, самостоятельная работа.

Используемый метод: частично-поисковый, исследовательский.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1. Мотивация к учебной деятельности.		
<p>- Ребята, посмотрите друг на друга и улыбнитесь. С таким хорошим настроением мы и начнем наше занятие.</p> <p>2. Создание учебной ситуации.</p> <p>- Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым?</p> <p>- Как вы думаете, зависит ли здоровье человека от того, что он ест?</p> <p>Как называется утренний прием пищи?</p> <p>- Специалисты по детскому питанию доказали, что у тех обучающихся, кто съедает полноценный завтрак, хорошая память, мышление и эти дети реже болеют.</p> <p>3. Постановка учебной задачи.</p> <p>- Предлагаю вам отгадать загадки:</p>	<p>Приветствуют учителя и друг друга.</p> <p>- Заниматься спортом и т.д.</p> <p>- Рассуждение уч-ся.</p> <p>- Утренний прием пищи - это завтрак</p>	<p>Планируют учебное сотрудничество с учителем и сверстниками</p> <p>Владеют способами управления поведением партнера: контролирует, корректирует, оценивает его действия</p>

<p>1.Крупы в кастрюлю насыпают, Водой холодной заливают И ставят на плиту вариться. И что тут может получиться?</p> <p>2.Черна, мала крошка, А угожья много в ней, В воде поварят, Ребята съедят.</p> <p>4. В городе Торжке Продают еду в горшке.</p> <p>- Чем похожи эти загадки?</p> <p>5. <u>Целеполагание:</u></p> <p>- Попробуйте предположить, о чем пойдет речь на сегодняшнем занятии.</p> <p>(Слайд 2)</p> <p>-Какие проблемные вопросы у нас на занятии появились?</p> <p>- А хотите узнать, из чего варят каши?</p> <p>- А хотите узнать секрет, как сделать кашу</p>	<p>- Ответ: каша</p> <p>- Ответ: каша</p> <p>- Ответ: каша</p> <p>- В каждой загадке одинаковая отгадка.</p> <p>- Рассуждения детей.</p> <p>- Чтение темы занятия на слайде. «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкуснее?»</p> <p>- Из чего варят кашу?</p> <p>- Как сделать кашу вкуснее?</p> <p>- Да. (На доске прикрепляется запись: Из чего варят каши?)</p>	<p>Пробуют ставить задачи для инициативного сотрудничества при поиске и сборе информации. Отвечают на вопрос цели обучения. Работают на результат</p>
--	---	---

<p>вкусной?</p> <p>- А чтобы ответить на эти вопросы я вам предлагаю стать исследователями и сами найти ответ на эти вопросы?</p> <p>6. Работа по теме занятия.</p> <p>Что на завтрак? Снова каша! Ох, не любит её Маша. Набиваешь полный рот, А в живот всё не идёт.</p> <p>- Кто из вас на завтрак ест кашу?</p> <p>- Сегодня на занятии мы узнаем много интересного и полезного о каше.</p> <p>- Оказывается, каша – это очень древнее кушанье. Неизвестно, кто и когда её придумал, но точно можно сказать, что каша намного старше хлеба, и известна во всём мире очень давно.</p> <p>- Считается, что самый полезный завтрак – это каша. Она не только сытная, но и содержит много витаминов и различных минералов.</p> <p>Словарная работа</p>	<p>- Да. (На доске прикрепляется запись: <i>Как сделать кашу вкусной?</i>)</p> <p>- Дети поднимают руки.</p>	<p>Учатся достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации: учатся владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка</p>
---	--	--

<p>- Ребята, а кто знает, что такое каша?</p> <p>Послушайте, как это слово объясняется в толковом словаре русского языка С. И. Ожегова</p> <p>Каша - Кушанье из сваренной или запаренной крупы, в «Толковом словаре живого великорусского языка В. Даля» – Каша - густоватая пища, крупа вареная на воде или на молоке.</p> <p>– А вы знаете, из чего варят каши?</p> <p>– А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.</p> <p style="text-align: center;">В землю теплую уйду, К солнцу колоском взойду. В нем тогда таких, как я, Будет целая семья.</p> <p>- Крупа получается из зёрен. Послушайте рассказ о зёрнышке.</p>	<p>- (Выслушивается мнение детей, все пояснения принимаются).</p> <p>- Кашу варят из крупы.</p> <p>- Зерно.</p> <p>Выступление заранее подготовленного ученика</p> <p>Это зерно. Посадили весной в землю маленькие зёрнышки. Вскоре из них появились зелёные ростки. Земля, вода и солнце помогали им расти. В конце весны на каждом ростке появился колосок с мелкими зёрнами. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зёрна в них</p>	<p>Выбирают наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.</p>
--	--	---

<p style="text-align: center;">«Работа группами» – 4 группы</p> <p style="text-align: center;"><u>Из чего варят каши?</u></p> <p style="text-align: center;">Знакомство с растениями, крупами.</p> <p style="text-align: center;"><u>(Растение-крупя-каша)</u></p> <p>- Давайте повторим правила работы в группе:</p> <p>- Продолжаем исследование, чтобы узнать из какой крупы, какая получится каша.</p> <p style="text-align: center;"><u>(У учителя - гербарий с колосками)</u></p> <p>- Я вам загадаю загадки, вы отгадываете, находите в блюдцах нужную крупу.</p> <p>- Рассмотрите образцы круп, пощупайте их, расскажите о крупе (цвет, форма).</p> <p><u>- На доску крепятся карточки с названием крупы.</u></p> <p>-Учитель показывает крупяную культуру из гербария.</p>	<p>пожелтели, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зёрен сделали крупу, из которой можно варить кашу.</p> <p>- Вот какой долгий путь прошла каша, прежде чем попасть к нам на стол. Её посадили, дожидаясь её полива, солнышко её грело. Осенью с полей убрали урожай и сделали из зерен крупу, а из крупы сварят кашу.</p> <p style="text-align: center;"><i>(Выбор командира, все участники группы совещаются, принимают одно верное решение, когда решение принято руки собираются «домиком»)</i></p> <p style="text-align: center;"><u>(У детей в блюдцах – крупы)</u></p> <p>- Дети находят и приклеивают нужную крупу на карточку с изображением культуры.</p> <p>- (Группа, которая правильно выполняет задание, получает фишку зеленого цвета).</p>	<p>Учатся планировать, определять последовательность промежуточной цели с учетом конечного результата, учатся составлять план и определять последовательность действий.</p> <p>Осуществление поиска и</p>
---	---	---

<p>Черна, мала, крошка, соберут немножко. В воде поварят, кто съест похвалит. (Гречка) - Каша из гречневой крупы называется ...</p> <p>Как во поле, на кургане, стоит курица с серьгами. (Овёс) - Каша называется ...</p> <p>В поле метелкой, в мешке жемчугом. (Пшеница, манка). - Какую крупу получают из пшеницы?</p>	<p>– <i>гречневая</i> - коричневого цвета, похожа на маленькие пирамидки.</p> <p>Выступление заранее подготовленного ученика Наиболее полезна гречневая каша. Ведь в гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, витамины группы В.</p> <p>- <i>овсяная</i> - продолговатая, овальная, бежевого цвета.</p> <p>Выступление заранее подготовленного ученика Следом за крупами из гречихи по полезности следуют крупы из овса. Овсяные хлопья усваиваются очень хорошо. Из овсяной муки пекут блины, лепёшки, делают кисели и сладкое печенье. Каша из овсяной крупы называется ещё «геркулес». Она придаёт силу, в ней самое большое количество витаминов.</p> <p>- <i>Пшеничную и манную</i> - мелкие крупинки, как песок белого (кремового)</p>	<p>выделение основной и второстепенной информации в заданиях, нахождение существенных и несущественных признаков.</p> <p>Высказывать свое предположение на основе работы с информацией. Работать по предложенному учителем плану. Выстраивать проблемный диалог (ситуации), коллективное решение проблемных вопросов.</p>
---	--	---

**Сидит мышка в золотой кубышке.
Мала малышка, золотая кубышка.**
(Просо).

- Растение — просо, крупа — пшено ...

**Встали в ряд богатыри,
Верно, службу служат.
Голова у них внутри,
Борода снаружи! *(Кукуруза)***

- Как называется каша из кукурузы?

6. Физминутка

«Самостоятельная работа»

цвета.

**Выступление заранее подготовленного
ученика**

Пшеничная каша сытная, питательная и полезная. Манная крупа также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам, поэтому её рекомендуется есть перед серьёзными нагрузками (контрольной, соревнованиями).

- каша – пшённая - желтого цвета, круглая.

**Выступление заранее подготовленного
ученика**

В ней много белка, она самая питательная.

- Кукурузная - крупинки разной формы жёлтого цвета.

- Работают в тетради с. 32

Как сделать кашу вкусной?

- Если сварить кашу из одной крупы и воды, она будет вкусной?

- А что ещё можно добавить в кашу, чтобы она стала вкуснее вы, узнаете, отгадав загадки, а отгадки вы приклеите на тарелочки в рабочую тетрадь.

1. Я бел как снег,
В чести у всех,

И нравлюсь вам

Во вред зубам (сахар)

2. Меня одну не едят
И без меня не едят

На воду упала и сразу пропала (соль)

3.Круглый, зрелый, загорелый,

Попадался на зубок,
Расколотся всё не мог,

А попал под молоток,

Хрустнул раз - и треснул бок. Чок-чок-чок-чок! (орех)

4.Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают (банан)

- (Выслушивается мнение детей, все пояснения принимаются)

- Взаимопроверка и оценка работы по слайду на экране.

Усиление речевой и социальной компетенции, формирования собственного высказывания, способности обсуждать и доказывать, умение слушать других и оценивать их действия.

5.Из растительных продуктов,
Из известных ягод, фруктов,
Из всего, что сладко, сочно,
Что съедобно и не очень,
Детям всем на обеденье,
Можем мы сварить ...(варенье)

6.Что всегда поверх каши лежит? (масло)

- На доску крепятся карточки с названием добавок к каше.

7. Практическая работа.

«Работа парами»

- Ребята, хотите сварить свою кашу?
- Предлагаю поработать парами и «сварить» кашу, но для этого вам необходимо сходить в магазин и купить необходимые продукты, какие продукты нужны, мы это уже обсудили и сейчас проверим, кто был на занятии особенно внимателен.
- Спасибо, вам ребята, какие вкусные и полезные

- Рассуждения детей.

- Участник каждой пары «идет в магазин» и «покупает» необходимые продукты. За рабочем столом, ингредиенты наклеиваются на лист бумаги «поднос» в нужной последовательности, а вверху участники пары подписывают название каши, которую они «сварили».

- **Ответы детей:** (у каждой пары образец ответа)

- Мы сварили кашу ... и добавили в неё...)

каши у вас получились.

7. Итог занятия.

Рефлексия деятельности

- Над какой темой работали на занятии?

- На какие проблемные вопросы на занятии мы искали ответы?

- Как вы думаете, мы смогли ответить на эти вопросы?

- Прочитайте стихотворение, которое видите на экране хором.

Чтобы стать весёлым, смелым,
Сильным, ловким и умелым
И с утра чтоб не лениться,
Нужно кашей подкрепиться.
Кашу вкусную с утра

«Из чего варят кашу и как сделать кашу вкуснее?»

Из чего варят каши?

Как сделать кашу вкусной?

- (Выслушивается мнение детей, все пояснения принимаются)

- Ученики зачитывают схемы, которые получились на доске:

<i>Из чего варят каши?</i>	<i>Как сделать кашу вкусной?</i>
Гречка Пшено Овсяные хлопья Кукуруза Манная крупа	Добавить: Сахар Соль Орех Банан Масло Варенье

<p>Кушай вволю детвора.</p> <p>- Теперь вы всё знаете о каше, и даже можете дома родителям помогать её приготовить. Надеюсь, что те ребята, кто в начале урока сказали, что не любят кашу, теперь поняли, как важно кушать ее по утрам, чтобы быть крепкими, здоровыми и успешно учиться в школе.</p> <p>Рефлексия эмоционального состояния</p> <p>- А теперь, я хочу, посмотреть с каким настроением вы уходите с занятия.</p> <p>«Если все было понятно, и интересно раскрасьте узор на тарелочке в зеленый цвет».</p> <p>«Если возникали затруднения, раскрасьте узор в жёлтый цвет».</p> <p>«Если с чем - то не справились, раскрасьте узор в красный цвет».</p> <p>- Занятие окончено. Надеюсь, оно было для вас интересным и полезным.</p> <p>- До свидания!</p>	<p>- Тарелочки с узорами крепятся на доску.</p>	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

«Карточки с изображением культур»

№ 1



№ 2



№ 3



№ 4



№ 5



Приложение 2

«На доске прикрепляется запись»

Из чего варят каши?

Как сделать кашу вкусной?

Приложение 3

«На доску крепятся карточки с названием добавок к каше»

Сахар

Соль

Орех

Банан

Масло

Варенье

Приложение 3

«На доску крепятся карточки с названием крупы»

Гречка

Пшено

Овсяные хлопья

Кукуруза

Манная крупа

Приложение 4

«Продукты для каш»

<p>«Гречневая каша»</p> 	гречневая крупа	соль
	вода -	
	молоко	
	сахар	
<p>«Каша из кукурузной крупы»</p> 	кукурузная крупа	сахар
	молоко	соль
	вода	
	масло сливочное	
<p>«Овсяная каша»</p> 	молоко	сливочное масло
	Овсяные хлопья	сахар
	щепотка соли	
<p>«Рисовая каша»</p>	Рис	Вода
	Вода	Молоко

	Сахар	Соль
	Масло	

Приложение 5

«Поднос для каши»



Приложение 6

«Добавки для каши»





Приложение 7

«Рефлексия эмоционального состояния»

